

# いのち ひろば

連載 (24)

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

## 今月のひとこと

人生100年時代がくると言われているいま、骨粗鬆症(こつしょうしょう)患者はすでに1280万人に達していると推定されます。骨折や寝たきりを予防して、元気な老後を。骨粗鬆症についてよく理解し、健康寿命を延ばしましょう。

## 骨粗鬆症(こつしょうしょう)

### 骨折予防で元気な老後

小田原医師会理事 山屋 智康



レントゲン写真で見ても、骨粗鬆症は、骨の強さが低下して骨折のリスクが増大する骨の疾患です。骨粗鬆症が原因と考

えられる骨折の実態を、当院に受診された方々の

図1は70才の女性で自宅にて転倒し腰椎圧迫骨折を生じました。矢印が腰の骨が潰れてしまった部位です。

図2は85才の女性で介

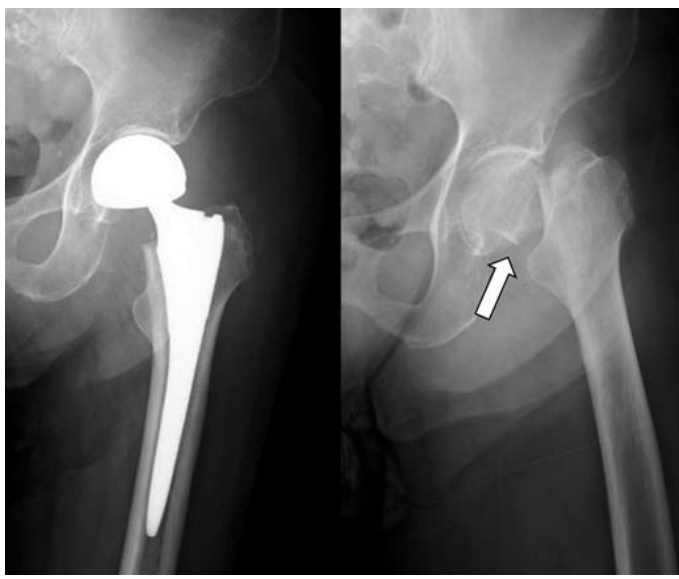


図2 大腿骨の骨折部(右矢印)を、人工骨頭に入れ換える手術を行った

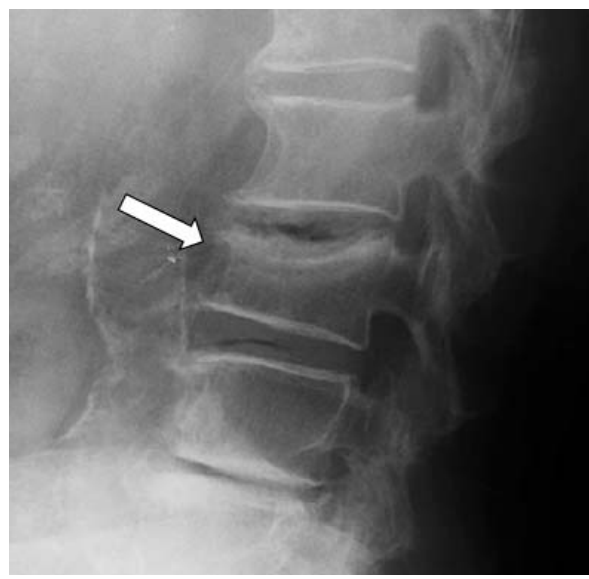
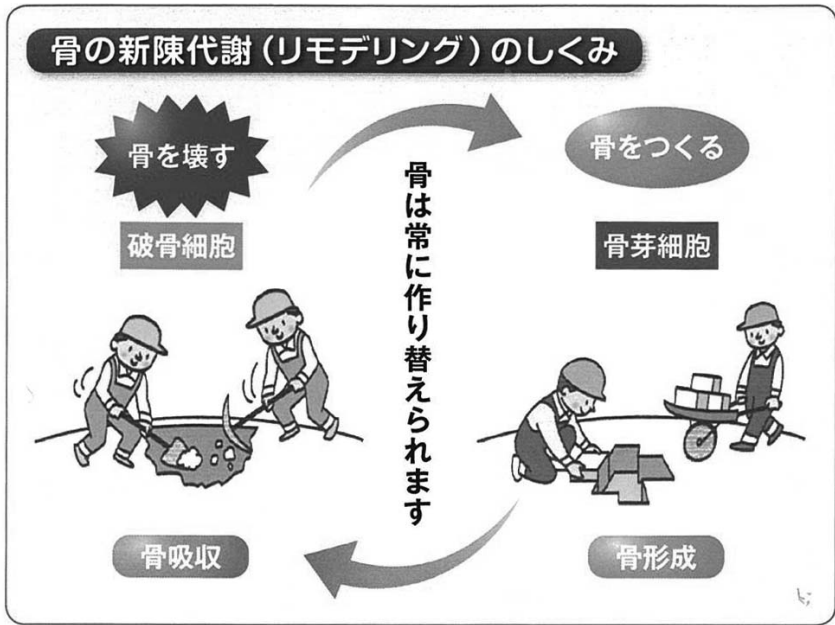


図1 矢印の部分が圧迫骨折でつぶれた腰椎。他の腰椎と比べ厚みの変化が分かる

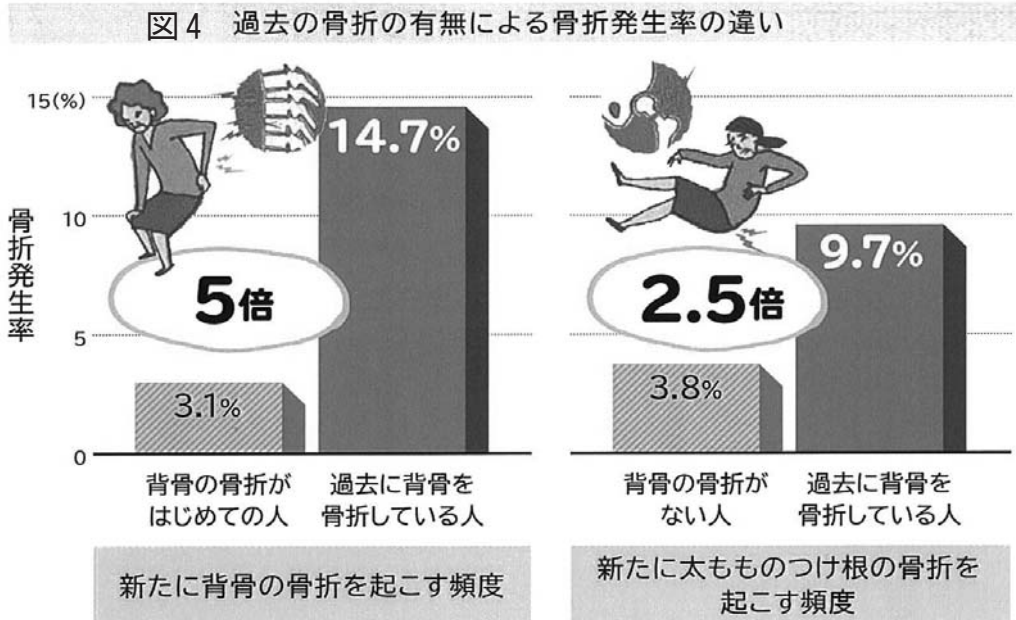
図3 「骨をつくる」「骨をこわす」という新陳代謝のバランスがくずれると、骨粗鬆症の原因に



骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版 ライフサイエンス出版：1, 2015より作図

加齢やカルシウムなどの栄養不足、特に女性で

図4 過去の骨折の有無による骨折発生率の違い

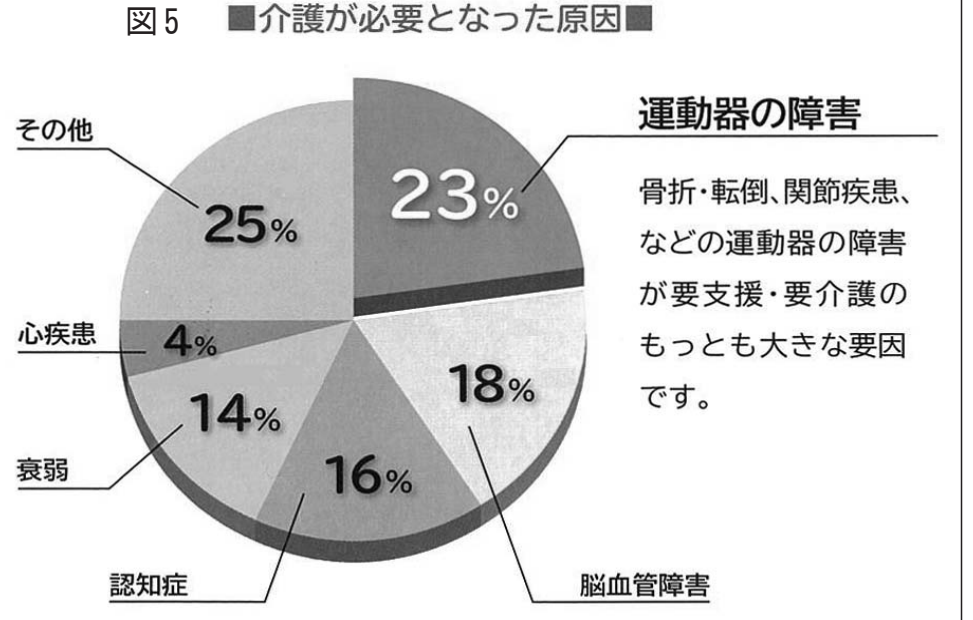


Black DM et al. J Bone Miner Res. 1999;14(5):821-828. より作図

「骨卒中」とは？ 脳卒中じゃなくて？

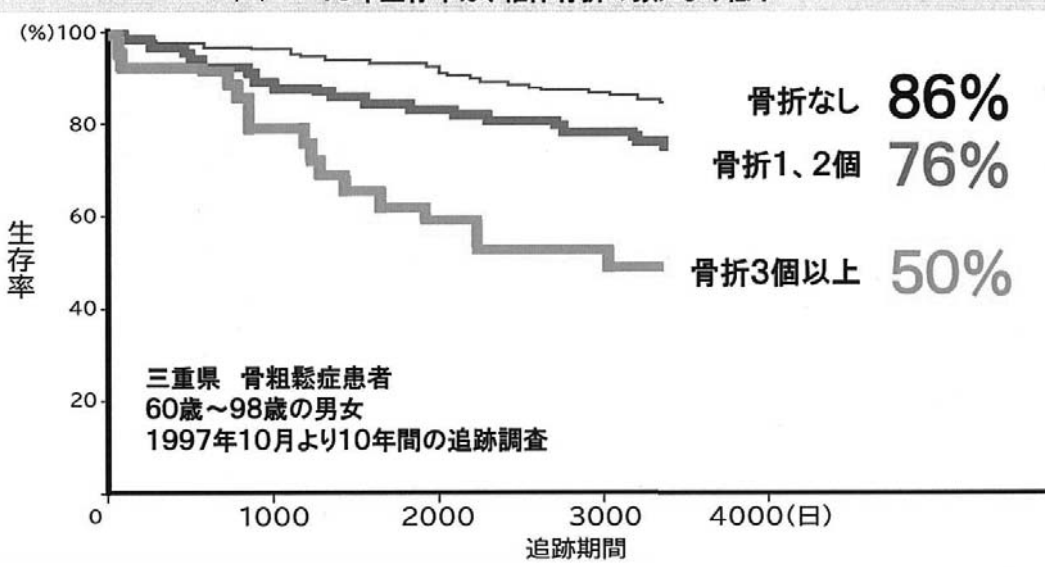
日本整形外科学会からの報告では、大腿骨近位部骨折の10人に1人が1年以内

図5 介護が必要となった原因



厚生労働省：平成25年国民生活基礎調査より

## 図6 10年生存率は、椎体骨折の数により低下



Ikeda Y, Sudo A et al. J Orthop Surg(Hong Kong). 2010;18(2):148-152. より作図

## 小田原医師会より住民の方々に

新型コロナウイルス感染症(名称:COVID-19)の感染拡大が危惧される中、日々、様々な情報を耳にしていると思いますが、医療機関を受診する際の注意点をお知らせいたします。

## 発熱、咳・倦怠感で受診された方へ

症状が見られる間は、無理せずに自宅で休養して下さい。不要不急の外出は、控えて下さい。公共交通機関の利用も避けて下さい。(自家用車で移動をお願いします。)

## 急病になった時は...

まず、かかりつけの医師に電話で相談してください。日頃から急病の時どうするか、かかりつけの医師と話し合っておきましょう。

次回4月中旬に掲載、感染予防として、手洗いや、せきエチケットにご協力ください。